

伊豆市を楽しむファミリーのための子育てマガジン

familyizu

ふあみりいず

2020 | Winter

vol.09





伊豆市には魅力ある温泉がたくさんあります。
 気軽な温泉からご褒美ひとときまで
 美味しいもの・楽しいことを
 みつけにいきましょう！



隣接された仰空楼(ぎょうくろう)から
 温泉場を一望する眺めはオススメ!



はこ ゆ 菅湯

伊豆市修善寺924-1
 TEL.0558-72-5282
 営業時間 12:00~21:00(受付~20:30)
 ※小山駐車場のサービス券(3時間)あり。

かつて川沿いに7つの外湯があった修善寺温泉。
 昭和の時代「独鈷の湯」だけが残りましたが、平成12年に再建した外湯が「菅湯」です。
 檜造りの湯舟に掛け流しのお湯があふれる内湯のみのシンプルながら風情ある温泉施設です。

■一般入浴料 ¥350 (小学生未満無料)

※シャワーあり・桶あり・タオル、アメニティは持参ください。ドライヤーは貸出制。

河原湯 足湯

街の散策の途中の休憩場所に最適。
 川のせせらぎを聴きながら疲れた足をリフレッシュ。屋根があるので、少しの雨や日差しでも足湯を楽しめます。



リバーテラス 杉の湯 足湯

桂川を挟んだ反対側の修禅寺や独鈷の湯を眺めながら、ゆったり。
 テーブルがついているのでお弁当を広げたり、飲食できます。



★どちらもライトアップして夜間も利用できます。

修善寺温泉

泉質/アルカリ性単純温泉 泉温/60.8℃
 効能/神経痛・筋肉痛・関節痛・冷え症・疲労回復



修善寺温泉は だるまのまち?

達磨山の麓に位置する修善寺温泉では、地域の子もたちを「だるまっ子」と呼んでいます。
 温泉街でみつけた「だるまさん」を紹介!



だるまっ子みくじ



燕舎のだるま雑貨

修善寺 燕舎

伊豆市修善寺825-2
 営業時間 10:00~17:00
 [定休日 月・木]



修善寺温泉のだるまっ子市

独鈷公園で開催される野外手づくり市。食べ物・雑貨などの手作り品はもちろん、音楽Liveもあり公園内をぐるっと楽しめる♪

現在のだるまっ子たち

(インタビュー協力: 修善寺小学校 坪内校長)

今でも学校通信は『だるまっ子通信』として親しまれています。
 また、地域の学習で旅館のおかみさん体験の機会もあり、「おもてなし」を学びます。
 今年度の『だるまっ子フェスティバル』では、小学生が保育園児や保護者・地域の方をお招きし、午前には子どもが店を出し、午後はシニアクラブやPTA役員により子どもたちが楽しませてもらうおたがいさまに元気になる地域交流がありました。



修禅寺境内の だるま石

手軽におうちで温泉気分

(温泉の素&石鹸)



修善寺の湯

身体が芯まで温まり、いつまでも指先、足先までポカポカ。今の時期にぴったり。

購入できる場所: 菅湯

温泉水配合 修善寺温泉 自宅湯の素

優しいお湯になり、肌にとっても良いかんじで心地よい。てぬぐいセットもあり嬉しい。
 購入できる場所: 燕舎



修善寺温泉 天然熟透明石鹸

無香料・無着色
 修善寺温泉の源泉(温泉水)とコラーゲン配合。
 お肌に優しい石鹸。
 購入できる場所: 菅湯



familyizu オススメ

人力車に乗って街めぐり

色々なコースがあり、車夫さんが丁寧にガイドをしてくれます。実際に乗って見ましたが、見え方が変わってたくさんの修善寺温泉の新発見があり、素敵な時間を味わえました。ぜひ、ご主人やお子様、お友達と人力車に乗って一周りしてみてください。会話がはずみ楽しめます。



■1人 ¥2,000~/20分

「街ナビゆるり」で着物・浴衣をレンタルすると500円OFF

TEL.090-7705-0768(鳥川)
 Mail.makotolabizu@gmail.com
 営業時間 10:00~16:00(当日受付可)
 1度に2名様まで。1名様からご乗車頂けます。



子宝の湯・吉奈温泉

吉奈温泉に「善名寺(ぜんみょうじ)」というお寺があることをご存知でしたか。
吉奈温泉が行基により発見されたのが、奈良時代の724年。(なんと約1300年前)このお寺には、平安時代中期につくられた木造釈迦如来坐像が、本堂の奥にひっそりと鎮座しています。
また平安時代の木造薬師如来が本堂横の薬師堂に鎮座し、年に2回(4月、10月)に御開帳されます。昔から「薬師さん」と信仰され、吉奈温泉は信仰と温泉(療養)の地として、愛されてきました。
また、江戸時代に湯治で訪れた徳川家康の側室・お万の方が、参詣し、子宝祈願で吉奈温泉に滞在し、その後、頼宣と頼房の二子に恵まれたことから、「子宝の湯」として全国に吉奈温泉が知られるようになりました。

善名寺本堂の左手には、「鬼子母神(きしぼじん)」が祀られ、明治時代から子宝祈願が行われるようになり、今でも多くの方が祈願に来られるそうです。そして、こどもが授かると「お礼参り」にふたたび来られるそうです。鬼子母神の周りを囲んで、小さな愛らしい着物がずらりと飾られています。この着物は、こどもが授かったお礼参りの際に、お守りと一緒に手作りの着物が添えられた着物です。母になった喜びと一針一針に込めた想いが伝わってきます。



※今現在は、住職が随時居ないため、子宝祈願については後日ご祈禱し、お守りは郵送で届けられるそうです。
また、現在も吉奈地区に暮らす既婚の女性たちが集まって子安神を祭り、安産祈願を願う「子安講(こやすこう)」の文化が受け継がれています。

【善名寺】

伊豆市吉奈128 TEL.0558-85-0402

※薬師如来御開帳は、4月第1日曜日と10月第2日曜日の2日間のみ



木造釈迦如来坐像

船原館

日本でも珍しい 温泉+Watsu(ワツ)

伊豆市上船原518-1 TEL.0558-87-0711

http://www.funabarakan.com

P 無料



船原温泉の歴史は古く、「湯治場」として利用されてきました。船原館は、自家源泉を持ち、毎分150ℓ、45℃の良質な温泉をかけ流しで堪能できます。船原館では、その良質な温泉を利用し、「Watsu(ワツ)」と「天城流湯治法」という新しいの療法を組み合わせた湯治法を体験することができます。「たち湯」の水深は1.2m。そして水温は不感温度(35℃~37℃)に保たれ、熱くも冷たくも感じない一番身体に負担をかけない温度に設定されています。その「たち湯」を使って、今回、インストラクターの資格を持つご主人の「ワツ」を、2人のママさんに体験してもらいました。

Watsu(ワツ)とは…WATER(水)・SHIATSU(指圧)をもとにした造語で、水の浮力で筋肉の緊張を緩めながら、水の抵抗を利用し、ストレッチやマッサージを行なう、アクアセラピー。



体験してみたの感想

- ・これまでに経験したことがない無重力感。お湯の中で身体を委ねる感覚。一番感じたのが「安心感」。
- ・お湯が揺れる音しか聞こえない、ほぼ無音の中で受けるワツは、心身ともに癒されました。
- ・こどもがお風呂の中で上を向いて浮かんでみたり、「抱っこして〜」というきもちがよくわかりました。

ご主人が対話しながら「天城流湯治法」を用いて、身体の不調部分の自己指圧やセルフケアの方法を教えてください。

■日帰り/1人 ¥5,000(予約してください)
(水着・バスタオル持参)
(所要時間:説明を含めて30分)



東府や Resort&Spa-Izu

伊豆市吉奈98 TEL.0558-79-3003(予約・とうふ伊豆庵)

http://www.tfyjapan.com

P 無料

たまにはのんびりひと時間 / 伊豆庵ランチ付(日帰り)温泉プラン



とうふ伊豆庵



ランチは3種類から選べます。色々な種類のお豆腐がお好みの薬味で食べられる「とうふバー」や、豆乳を使ったデザート、おから茶などのドリンク付き。ヘルシーで豪華なランチが楽しめます。



河鹿の湯



内風呂

清流と木々を眺めながらの露天風呂がおすすめ。女性に優しい温度のお湯なのでゆっくり入っていただけます。旅館ならではの風情ある雲田気も味わえて、心も体もリフレッシュできました☺

ランチ 11:30~12:30
入浴 13:00~15:00
予約制(当日/1名~)火曜日定休あり
■1人 ¥3,800~(税別)



吉奈温泉

泉質/アルカリ性単純泉
源泉温度/48.2℃
効能/疲労回復 冷え症など

湯の国会館

伊豆市青羽根188 TEL.0558-87-1192

営業時間 10:00~21:00

P 無料 (休館日 毎月第2・第4水曜日)



狩野川沿いの清流を眺めながら入浴できる立ち寄り天然温泉。自家源泉を2本持ち、1日33万リットルもの豊富な湯量で、シャワーも温泉を使用。アルカリ性が高く少しヌメリ感がある温泉で、ナトリウム硫酸塩温泉には、「美肌」成分と言われているメタケイ酸が多く含まれているそうです。また、露天風呂は「薬草風呂」と「露天風呂」と2種類あり、14種類の薬草を使用した「薬草風呂」が人気で、湯温を38℃~40℃と少しぬるめに設定され、長くゆっくり浸ることができます。天城北道路が開通して一時は利用客が減少したそうですが、地元の市民が「ゆっくり入れる」と、リピーターが増え、現在利用者の6割が市内、4割が市外の利用だそうです。地域の市民に愛されている温泉です。



内風呂



露天風呂



薬草風呂

■一般入浴料 大人(中学生~)¥880
子ども(3歳~)¥440
(伊豆市市民割引有)

イベントもやっています♪



天城温泉

泉質/ナトリウム硫酸塩温 源泉温度/45℃・25℃
効能/動脈硬化・冷え症・慢性皮膚病・神経痛
筋肉痛・関節痛など



豊かな自然の中にも 身体にも優しい癒しの湯のまち

神代の湯

伊豆市梅木367-15 TEL.0558-83-5388
営業時間 日帰り入浴 10:00~17:30(19:00終了)

P 無料

館内は静かで落ちついたたずまい。
畳敷の休憩室もあり、1日券でゆっくり、時間を忘れて過ごしたい。
オムツの取れた子も入浴可能です。

ラジウム成分の北投石が入っている貸切り風呂やミストサウナも。



無加水・無投薬・源泉かけ流し

医食同源がコンセプト

・かき揚げそば



- ・大豆のハンバーグ
- ・カボチャの煮もの
- ・ひじきの酢のもの
- ・しいたけと野菜の煮もの
- ・玄米ごはん

玄米菜食！身体にやさしくヘルシーな食事
ボリュームもたっぷり！家族でシェアして食べたい！



宿泊客のみ利用
別棟専用風呂あり！

■一般入浴料(1日券) 大人 ¥1,500~ 子ども ¥800~

梅木1号・2号温泉

泉質/ナトリウム硫酸塩温泉 源泉温度/50.7℃
効能/神経痛・筋肉痛・関節痛・切り傷・やけどなど

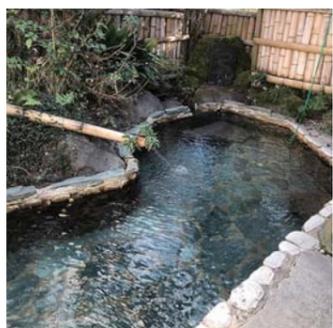


ごぜんの湯

伊豆市冷川999-2 TEL.0558-83-0281
営業時間 12:00~20:00

P 無料

冷川・沢口川沿いの里山風景が広がる中、湯治宿も営む温泉。加熱循環なしの100%天然温泉！
温泉博士のお墨付き。ご主人曰く、「たっぷりのお湯を贅沢に楽しめるのは日本ー！」



本来、湯治とはゆっくり良い湯に入り身体を休めるもの。
ここはそんな唯一がある、石鹸も天然ものを使用し、自然にもやさしい。

冷川温泉

■一般入浴料 大人(中学生~) ¥500~
子ども(小学生~) ¥250~

泉質/ナトリウム・カルシウム硫酸塩温泉(含石膏ほう硝泉)
源泉温度/62℃ 効能/神経痛・筋肉痛・関節痛・冷え性



ホテルワイナリーヒル

伊豆市下白岩1434 TEL.0558-83-2310
営業時間 11:00~23:00(最終入館22:00)

P 無料

子ども連れでも大丈夫。寒い日は家族みんなでほっかほか☆
地元の方にも愛されている温泉です。

受付



フロントで受付をします。貸切家族風呂を利用する場合はここで予約します。料金支払い後、ロッカーの鍵をもらいます。ロッカーに靴や荷物を入れ、タオル等を持って2階のフロアへ行きます。

大浴場(朱雀の湯・青竜の湯)



脱衣所におむつ交換台
があります。

屋内風呂と屋外風呂(天然温泉)があります。
女湯の方にはベビーバスがあるので、おむつの取れていない子も安心。

貸切家族風呂



今回は4名用の「もみじの湯」を利用しました。2名用の「さくらの湯」もあります。



ベビーバスが用意されていました。貸切家族風呂を利用する場合、タオルは貸してもらえます。

お休み処で軽食



ロッカーキーを提示して帰りに精算します。子どもの好きなうどん、そば、焼きそばもありました。



お風呂上がりのコーヒー牛乳は格別！

料金表

| ご利用時間11:00~23:00(最終入館22:00) | | |
|-----------------------------|-------|-------|
| 縄文之御神湯料金表 (税込価格) | | |
| 一般 | 平日 | 休日 |
| 大人 | 770 | 1,050 |
| 子ども | 385 | 525 |
| 夏期料金 | 1,500 | |

| 貸切り家族風呂料金表 (税込価格) | | |
|-------------------|-------|-------|
| 1時間使用料 | もみじの湯 | さくらの湯 |
| 日帰り | 3,300 | 2,200 |

※お子様(小学生以下)入浴料は大人の半額です。※日帰り温泉入浴料は別途となります。
※入浴料金には、タオル・バスタオル作務衣の貸し出し料金は含まれません。

| タオル | バスタオル | 作務衣 | タオル・バスタオル作務衣セット |
|-----|-------|-----|-----------------|
| 110 | 220 | 330 | 550 |

泉質/ナトリウム・カルシウム硫酸塩温泉
源泉温度/55℃
効能/神経痛・筋肉痛・関節痛・美肌など

こんな温泉も 温泉スタンド

八幡地区と原保地区には「温泉スタンド」があります。容器に入れて持ち帰り、自宅で温泉を楽しむことができるのも、この地区ならではの醍醐味。

原保温泉スタンド

ジュースの自動販売機の横に、なんと温泉販売機！
150円でお風呂がいっぱいになる量(200リットル)を購入できます。



泉質/アルカリ性単純温泉 無色透明 無味無臭
源泉温度/32℃(販売温度は50℃)
効能/神経痛・筋肉痛・関節痛・アトピー性皮膚炎など

八幡温泉スタンド

伊豆市民の一人でも多くの方に利用していただくために設置されたもので、購入は市民限定！中伊豆支所で購入したメダルで温泉を出すことができますようになっています。



泉質/ナトリウム硫酸塩温泉 源泉温度/72.9℃(販売温度は50℃)
効能/神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・冷え症など



金山開発の坑口から湧き出した歴史ある温泉

土肥地区にはいくつかの共同浴場があり、どこもお手頃で趣があります。ぜひ、お好みのお風呂を探してみてください。

日帰り



土肥温泉

泉質/カルシウム・ナトリウム硫酸塩・塩化物温泉
源泉温度/54~57℃ 効能/冷え症・神経痛・筋肉痛など



元湯共同浴場【元湯温泉】

伊豆市土肥1053-5
TEL.0558-98-1212(伊豆市観光協会土肥支部)
営業時間 14:00~20:30〔定休日 水曜日〕
■入浴料 大人¥300 子ども¥200

P 無料



楠の湯【馬場温泉】

伊豆市土肥795-2
TEL.0558-98-1212(伊豆市観光協会土肥支部)
営業時間 13:00~21:00〔定休日 火曜日〕
■入浴料 大人¥400 子ども¥300

P 無料

弁天の湯【大藪温泉】

伊豆市土肥61-3
TEL.0558-98-1807
営業時間 10:00~20:30(最終入場20:00)
〔定休日 第2火曜日(8月は第4火曜日)〕
※年末年始も営業(1月1日~3日は18:00終了)
■入浴料 大人¥500(中学生以上) 子ども¥300

P 無料

黄金の湯 足湯

松原公園横にある足湯。手湯もあり、散策の疲れを癒したり、冷えた手先を温めるのにオススメです。バス停の横でもあるので待ち時間に利用するのもいいですよ。



伊豆市土肥2657-6
TEL.0558-98-1212
(伊豆市観光協会土肥支部)

安楽寺 まぶ湯 足湯

安楽寺境内にある金鉢の中より湧き出した土肥温泉発祥の湯。奥には子宝に恵まれるとされる夫婦神社があります。

■拝観料 ¥150

伊豆市土肥711
TEL.0558-98-0309
営業時間 8:30~17:00
〔定休日 不定休〕

P 無料



子ども連れに優しいこんなお宿もあります！

宿泊

碧き風の宿 明治館

伊豆市青土肥2849-3 TEL.0558-98-1011
営業時間 8:00~22:00
P 無料

アメニティグッズの充実

子ども用の浴衣は90センチから用意があり、歯ブラシセットも子ども用の包装になっていたり、お昼寝布団の貸し出しやオムツ・ミルク用のお湯、離乳食の無料提供などアメニティグッズがとても充実しています。



familyizuオススメ

家族旅行を応援するファミリープラン

ファミリープランで宿泊すると、未就学のお子さん2名まで無料で、小学生も定額で宿泊でき、万が一お子さんが体調不良になってしまっても、旅行当日でも日程変更連絡すればキャンセル料なし！宿泊料やキャンセル料の詳細は上記までお問合わせください。

キッズスペース・お祭りひろば

宿泊されたお子さんは、館内のキッズスペースや「お祭りひろばわっしょい」を利用することができます。



みなとコンセプトルーム『湊』

海と船をモチーフとしたコンセプトルームで、内装がとても可愛く、家族旅行にオススメのお部屋です。



★土肥へお越しの際は、こちらの団体にも注目してください★



土肥地区を中心にさまざまなイベントを企画・運営し、土肥だけでなく伊豆半島全体を盛り上げていけたらという願いを持って活動している団体です。直近では、昨年12月21日に、旧土肥小学校の体育館を利用して『仮装夜会Party!(パーティー!)』を開催。大人も子どもも思い思いの衣装に身を包み仮装を楽しんでいました。自慢の仮装を披露する「仮装コンテスト」も行われ、大変盛り上がりしました。



TOIZUBOXに興味を持っていただいた方は下記までお気軽にお問合わせください。

■問合せ/☎090-1980-6936(鈴木)

温泉についてのあれこれ



いま一度

マナーを確認!!

●かけ湯をしてから入ろう

足先、おなか、肩と全身にお湯をかけて身体の汚れを流してから湯舟に入りましょう。

●髪はお湯につかないようにしよう

肩より長い人は、ゴムで縛ったりキャップを被るなどしてお湯に浸からないようにしましょう。

●タオルを湯舟に入れないようにしよう

きれいに見えるタオルにも雑菌が…。体に巻いて入ったり、お湯がかかる浴槽の縁に置いたりするのもNGです。



●子どもから目を離さないようにしましょう

「走る」「飛び込む」「泳ぐ」ことは危ないので絶対にさせてはいけません。子どもにも遊ぶところではないことを伝え、ゆったりリラックスする良さを伝えましょう。

●更衣所へ上がる前にタオルで水気をとろう

体の水気をとり、床が濡れてしまわないようにしましょう。

効果たっぷり

おすすめの入り方

●入浴前に水分補給

10分程度の入浴で500mlの水分が出るといわれています。「湯あたり」は脱水症状です。入浴の15～30分前までに水分をとっておくとよいです。

●かけ湯

マナーでもありますが、冷えた体をお湯に慣らすという意味でも大切です。足先などの心臓から離れているところから徐々にお湯をかけ、急な温度変化で心臓や血管に負担がかかるのを防ぎましょう。

●頭にタオル

のほせやすい人は、冷たい水で絞ったタオルを頭にのせることよりのほせにくくなります。

●ゆっくりと出入り

水圧や温度変化による体への負担を減らすため、ゆっくりと入り、一気に肩まで浸かるのではなく、半身浴から全身浴に。上がるときもいきなり立ち上がりず、半身浴からゆっくりと立ち上がることで立ちくらみを防ぐことができます。

美肌には

「炭酸水素塩泉」「硫酸塩泉」「硫黄泉」「塩化物泉」が特に美肌効果が高いといわれています。温熱効果で毛穴をしっかり開くためにも、メイクは落としてから入浴しましょう。湯口から新鮮な温泉を桶にとり、蒸したタオルを作って顔にかぶせるのもおすすめ。入浴後はすぐに保湿剤を塗りましょう。

ダイエットには

入浴はジョギングよりも消費カロリーが高いといわれています。入浴時間を増やしてダイエット?! お風呂の温度は42℃。3～4分入浴し5分間の休憩を3回繰り返す「分割湯」をしましょう。

快眠には

人間は、一旦上がった後に体温が下がることにより眠くなります。夕食後90分後かつ就寝90分前に入浴するのがおすすめです。その際の温度と入浴時間の目安を紹介します。

◎40℃のお湯で15分 ○41℃のお湯で10分
◎39℃のお湯で20分 ○42℃のお湯で5～6分

※42℃の熱いお湯のお風呂の場合は、「分割浴」がおすすめです。

冷え性改善には

手軽に体の末端の血行をよくするには、「足浴」「手浴」が有効です。お湯で3分温め、水で1分冷やすのを3～5回繰り返します。交互に刺激を与えることにより末梢神経が広がり、血行が良くなります。

ママたちの素朴なギモン

Q 子どもが騒ぎそうで心配…

・こちらがゆったりしていると、普段わんぱくな息子たちも意外と落ち着いています。静かに上手に入れたら「エイね!」と褒めて褒めて、我が家の息子たちはすっかり大浴場好きになりました。(7歳と5歳男子のママ)

Q 異性の子どもは何歳くらいまで一緒に入っているの?

・実は、各都道府県の条例により規定されているのです。ちなみに静岡県では「9歳以下」と定められています。

Q 赤ちゃんでも温泉に入れる?

・我が家のお風呂は温泉。生後1ヶ月から入っています。(5歳ママ)
・赤ちゃんの皮膚はデリケートなので、最初は様子を見ながら入りましょう。また施設によっては、オムツが取れていない場合は入ることができないので、事前に確認しましょう。



★協力：温泉ソムリエ 家元 遠間和広氏 温泉ソムリエ協会HP <http://onsen-s.com/>

子育て中の方からの薬や健康に関する疑問に対してテーマを絞ってお伝えします!

おしえて いくしゅん

冬本番でかなり冷え込んでいますが、元気にお過ごしでしょうか?

今回の記事は、この時期に流行する代表的な感染症として

『インフルエンザ』について触れていきます。



薬剤師 福寿 徹さん

<インフルエンザウイルスとは?>

A型、B型、C型があり臨床上問題となるのはA型とB型です。非常に感染力が強く、寒くて乾燥していると増殖しやすいと言われています。

●感染経路は?

感染経路は主に2つあり、飛沫感染(感染者の咳やくしゃみの飛沫を吸い込んでしまうこと)と接触感染(感染者がウイルスの付いた手で触った手すりやドアノブなどを介して、体内に侵入すること)があります。

●普通の風邪との違い

普通の風邪は咳、喉の痛み、鼻水、熱(37～38℃くらいまで)といった呼吸器系の症状が主です。それに対してインフルエンザはそれら呼吸器症状に加え、だるさや食欲不振、関節痛といった全身症状があります。また、「急な」38℃以上の発熱があります。この「急な」とは、例えば朝は元気だったのに、夕方に発熱してしまうといった感じです。

●予防法

まずは感染や重症化を防ぐためのインフルエンザワクチンの予防接種です。人によっては体質でワクチンを打てないという方もいらっしゃると思いますが、その辺りは医師と相談してください。

個人で出来ることとしてはやはり外出時のマスク着用、帰宅時のうがい・手洗いです。また、湿度を60%ぐらいに保つ(加湿器使用や濡れたタオルを干すでも大丈夫)ことも重要です。あとは休養とバランスのとれた食事、不要な外出を控えるというのも大切なことです。

●治療

抗インフルエンザ薬が使用されます。薬による治療は発症後48時間以内に行うことが有効とされているため、診断がついたらすぐに治療しましょう。また、処方された薬に関してはウイルスの耐性化や中途半端な治療を防ぐために、症状がなくなっても必ず使い切るようにしましょう。解熱剤の使用は必ず医師・薬剤師に相談してください。

●薬使用後

比較的すぐに熱は下がりますが、実はまだ体の中にはウイルスが残っています。そしてウイルスを排出するためにくしゃみや咳、痰が出ており、十分に感染拡大のリスクがあるため解熱後もマスクの着用が必要となります。解熱後も、2日あるいは3日の出席停止期間が設けられているのはこのためです。

小児に関しては稀ではありますが、抗インフルエンザ薬使用の有無に関わらず、異常行動が発熱1～2日目に現れることがあります。そのためインフルエンザと診断され、治療を開始してから少なくとも2日間は異常行動による事故を防ぐため、自宅小児・未成年者が一人にならないよう注意が必要です。

インフルエンザをしっかりと予防して冬を満喫しましょう!

うさぎ薬局修善寺店では引き続きお薬相談や無料出張講座も開催しておりますのでお気軽にお声掛けください!

うさぎ薬局 修善寺店

伊豆市小立野90-1 TEL.0558-73-2345

本 BOOK

familyizuのテーマに沿った本を図書館司書さんにご紹介いただくコーナーです。温泉に関する楽しい絵本を選んでいただきました!



天城図書館司書の皆さん



新しくなった天城図書館。ぜひ来てくださいね!

いろいろおんせん

そうえん社
ますだゆうこ(ぶん) 長谷川義史(絵)

いろいろな色の温泉にいろいろな動物がはいったら、いろいろな色になっちゃった。はだかのこどもがやってきて虹色温泉にはいったら…。みんなは何色の温泉にはいってみたいかな? 曲もついているので歌って遊ぼう!

天城 所蔵

もりのおふるやさん

ひさかたチャイルド
とよたかずひこ(さく・え)

もりのどうぶつたちが、寒い身体を温めるために森の中の温泉に浸かりにやってきます。様々などうぶつたちがお湯に浸かり、ゆったり気持ちのいい温泉を楽しんでいます。月を見ながら一緒に温泉でもいっかかでしょうか。

天城 修善寺 所蔵

へんしんおんせん

金の星社
あきやまだし(作・絵)

不思議な温泉。入れば元気になれること間違いなし! お肌がカサカサなベスちゃんが「ベスベスベス…」と言いながらお湯に浸かるとすべすべお肌になって大満足。声に出して読むと楽しい絵本。市内図書館に、おんせん以外のシリーズもあるから声に出して読んでみて!

中伊豆 所蔵

人形劇団 ぽんぽこ座

活動歴24年！土屋敦子さん(代表)と伊豆市原保のお母さん達7名で結成

●台本、人形、舞台まで全て手作り

「ももたろう」「さるかに合戦」などおなじみのむかし話や、ゴミ問題を考えたり健康に関するおはなしも含め15作品あります。アドリブやユーモアを交え小さな子どもも楽しめる内容です。

●様々な施設で上演しています

主に小学校、保育園、特別支援学校、老人デイサービス、病院などから依頼を受けて上演します。社協の子ども広場のイベントにも毎年出ています。月一回程度、自分達で行ける範囲で活動しています。



子ども広場のイベントにてみんな目が釘付け



H30年静岡県社会福祉協議会ふれあい基金で活動奨励賞受賞

インタビュー

Q 活動をしていて良かったこと、大変なことは？

- ・仲間ができたことが1番。
- ・平成30年県社協ふれあい基金活動奨励賞を頂いたこと
- ・みんな仕事をもつお母さん達なので、夜練習したり集まったりすることが大変です。

Q 長く続けていける秘訣は？

- ・自分たちが楽しみながら、細く長く決して無理をせずに活動することをモットーにしています。おばあちゃん劇団になるまでやれたらいいですね。



★問合せ/TEL.0558-83-1202 (代表：土屋敦子)

ギャラリー&スペース

Cotori ~ことり~

令和元年6月、修善寺駅北口のビルに誕生したギャラリー&スペースCotori ~ことり~。familyizu世代を含めた、伊豆市に住む働く世代や子育て世代が気軽にリフレッシュできる場となるようにと、絵画・写真・絵本・音楽に関する展示やイベント・講座などを開催しています。それらを生み出す作家の方々とつながることができ、同じ趣味・興味のある人との交流もうれしい、伊豆の新しいパワースポットです。



代表
坪内 ゆみさん

絵本セラピスト/パステル和アートインストラクター

■これまで開催されたおもなイベント



パステル画展



絵本イベント



音楽イベント



各種ワークショップ

澤口たまみ氏(エッセイスト・かがく絵本作家)とのコラボによる
たしろちさと絵本原画展《トークイベントレポ》



ちさとさんは、小さな頃は虫が大好きな女の子で、よく見てよく観察して時間を忘れて過ごしたことが、原動力となり、現在の作品作りのベースになっているそうです。この話を聞いて、親として「子どものそのままの個性を受け入れていいんだよ！」と後押しされているようでした。

★伊豆市柏久保1340 ツインズビル1階(プティ・レザン奥)

★問合せ/TEL.070-2219-1232(坪内) Mail.izucotori@gmail.com

★イベント・WSの参加は中学生以上(内容によっては小学校5・6年生から可) 展示会の鑑賞は年齢を問いません。お気軽にお問合せください。

今後のスケジュール

- ・1月17日(金)~2月3日(月) 瑞雲舎『Life(ライフ)』展
- ・1月17日(金)&18日(土) 瑞雲舎代表 井上みほ子氏講演
- ・1月19日(日) なわりよこ氏パステル画教室
- ・1月25日(土) ゴスペルコンサート
- ・1月29日(水) グリーフパートナー 本郷由美子氏を囲む会
- ・2月1日(土) 整理収納アドバイザー 中田香苗氏 トークイベント
- ・2月3日(月) 沼津子どもの本を学ぶ会 代表 村上慶子氏講演
- ・2月16日(日) 中学生シンガーTeana コンサート
- ・2月22日(土)~24日(月・祝) 社団法人設立記念イベント 「風水」「俳句」「健康」修善寺シェアにて 猫展 in Cotori
- ・2月22日(土)~24日(月・祝) 猫展 in Cotori

イベント情報



土肥 土肥桜まつり

1/19(日)~2/2(日)

日本で最も早咲きといわれる「土肥桜」。一足早く春を感じに行こう！期間中はお茶のサービスやスタンプラリー、地場産品などの販売、フォトコンテストもあります。

■場所/松原公園芝生広場

■問合せ 伊豆市観光協会土肥支部 TEL.0558-98-1212



修善寺 だるまっ子市

2/29(土) 10:00~17:00

修善寺温泉街で開催される野外手作り市。ハンドメイド雑貨やアート作品、手作りのお菓子、伊豆ならではの食べ物など、こだわりのお店が集まります。

■場所/とっこ公園

■問合せ 修善寺だるまっ子市実行委員会 info@darumakko.com



修善寺 狩野川桜マラソン

3/21(土)

伊豆市スポーツ推進委員会では、市民の皆様の健康づくり、体力づくりや地域交流を目的としたファンラン(楽しく走る)を開催します。狩野川沿いを走る平坦でとても走りやすいコースですので、初心者の方や親子での参加も大歓迎！狩野川の自然を感じながら、みんなで楽しく気持ちのいい汗を流しませんか。

■場所/牧之郷グラウンド・狩野川河川敷

■問合せ 伊豆市社会教育課 TEL.0558-83-5477

修善寺 いずっぱコスプレングフェスタ

4/4(土) 9:00~14:30

修善寺駅で今年も開催します。西口広場では、伊豆市内外のお店がたくさん出店します。また、ミニ電車の運行や様々なイベントを行います。駅構内ではスイーツフェアも開催しますので皆様のご来場をお待ちしています。なお、会場には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

■場所/修善寺駅西口及び構内

■問合せ 伊豆箱根鉄道株修善寺駅 TEL.0558-72-0667

修善寺 中伊豆 天城 土肥 リサイクル市(本と雑誌)

1/28(土)~2/2(日) 9:00~16:00

保存期間の過ぎた雑誌や本のリサイクル市を開催します。

■修善寺図書館(本・雑誌)※視聴覚室で行います

2/1(土)~2(日) 9:00~16:00 冊数制限/なし

■中伊豆・天城・土肥図書館(雑誌のみ)

1/28(火)~2/2(日) 9:00~16:00 冊数制限/なし

■問合せ 修善寺図書館 TEL.0558-72-9868



各地区 春のおはなし会

※おはなし会は申込み不要
工作教室は要申込み

- 土肥図書館 3/20(金)
おはなし会/10:00~10:50 工作教室/11:00~12:00
対象:小学生以下(小さいお子さんは保護者の方と参加)
- 天城図書館 3/21(土)
おはなし会/10:30~11:00 工作教室/11:00~12:00
- 修善寺図書館 3/22(日)
おはなし会/10:30~10:50 工作教室/11:00~12:00
(小さいお子さんは保護者の方と参加)
- 中伊豆図書館 3/26(木)
おはなし会/10:00~10:30 工作教室/10:35~11:30

■問合せ 各図書館まで



修善寺 天城 全国訪問おはなし隊

1/18(土)

たくさんの絵本とたのしいおはなしを載せてキャラバンカーで全国を訪問しているお話し隊が天城図書館と修善寺図書館に来るよ!

■天城図書館 10:30~11:00 キャラバンカー見学

11:10~11:40 隊長おはなし会

■修善寺図書館 14:00~14:30 キャラバンカー見学

14:40~15:10 隊長おはなし会

■問合せ 修善寺図書館部 TEL.0558-72-9868

修善寺 女将の雛飾り in 花小道

2/22(土)~3/15(日)

修善寺温泉の旅館の女将さんたちが持ち寄った、明治時代から平成までのお雛様や、御殿飾りなどの大変貴重なお雛様を大正時代に建築されたお宿「花小道」の2階大広間に飾り公開します。

■場所/花小道

■問合せ 修善寺温泉旅館協同組合 TEL.0558-72-0271



読者の皆さんからの 投稿・交流コーナー

皆さんからお寄せいただいた情報をご紹介します。
投稿ありがとうございました!

みんなのお正月

明けましておめでとうございます。
今回は皆さんに、どんなお正月休みを過ごしているのか聞きました。
また、お正月料理のおせちやお雑煮を作ったり食べたりご家庭の様子を紹介します。



鳥チャーシュー、七色なます、昆布巻きなど。義母に教わり作りました。



紅白餅、大根、人参、鶏肉の入った雑煮。つと豆腐と鶏ひき肉の松風焼きを入れるのが我が家の定番です。



伊豆産のしいたけの煮物。かまぼこにワサビ漬け。地元で取れた栗の羊羹。子どもが喜ぶデコ寿司など。できるだけ地元の食材を使ったおせちになっています。



チャーシューやユリ根のきんとんを手作りしました。実家の母に教わった懐かしい味です。

どんなお正月休みを過ごしていますか

- 家の近くや有名な神社へ初詣
- 毎年の楽しみ!! 初売りへ行く
- 公園や広場で凧揚げ
- 実家へ帰省
- 家でのお正月を過ごす



HAPPY NEW YEAR 世界のお正月

世界中でお正月をお祝いしますが、祝い方や日には様々です。どんな祝い方をしているのか、少しだけ紹介します。

アメリカ ニューヨーク

1月1日になると花火が打ち上げられ、カウントダウンが盛大に行われます。

中国

「春節」とよばれる旧暦の1月1日に行われる。遠くにいる家族や親せきも集まり、新年の神様をにぎやかに迎えます。

タイ

4月半ば頃。町で出会った人々が水をかけ合って新年を祝う水かけまつりを開催しています。タイでは、クリスマスの時期から休みになり、新年だけを特別に祝うことはありません。1月1日になった瞬間、各地で花火が盛大に打ち上げられます。



ゆるっといっせー子育て ～肌の記憶～



皮膚は「第3の脳」「記憶する臓器」と呼ばれることをご存知ですか?

頭の記憶よりも、より感覚的に肌は記憶しています。幼い頃のさねあいやスキンシップが大切なのは、肌への刺激・あたたかさ・ぬくもり・やわらかさが無条件の安心感・受容、逆に喪失感を皮膚が記憶するから…。肌が離れても「大丈夫だよ!」の

経験を育てること1人で立ち向かう勇気となりますね。
意識的にどう接するか?という一面もありますが、日常的にどう過ごすか?どう生きたか?という一面を肌は記憶します。喜怒哀楽の記憶がシワに、疲労やコリもある意味ではあり方や姿勢の記憶ではないでしょうか?改善やリセットするのに効果的なのは「ほぐす」「リラックスさせる」と。ほぐすことでたまたまにも作用するのです。
温泉に入るリラックスももちろんですが、自分がリラックスする方法を知っていること。肌や筋肉を通して実感があること。が大切ですね。



MAMAFES × いずまるシエ

「ママフェス」と「いずまるシエ」が合体!
子どももパパ・ママも家族みんなで楽しめる子育てイベントを開催します。

- *日時/ 2月29日(土)10:00~14:00
- *会場/ 修善寺生きいきプラザ
- *内容/ ●子ども服おさがり会 ●ハンドメイド販売 ●飲食販売 ●小物づくりなどのワークショップ

■問合せ 伊豆市こども課 TEL. 0558-72-9864

子育て日記 vol.9

ときえ
息子:ゆうせい

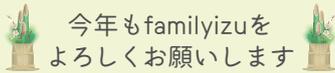


2才になって前よりよくしゃべるようになり、オリジナルの鼻歌なんかも歌ったりして、ずいぶん一丁前になってきたゆうせいです。何でも自分でやりたがり、手伝おうとすると「じぶんー!!」と言って怒ります。姉弟ゲンカもパワーアップ。でも、姉の姿が見えない時には「ねーねがない」と悲しそうにつぶやくゆうせい。

いつもケンカしてるけどやっぱりお姉ちゃんが大好きなんだね。…と思ったそばから、さっそくケンカをふっかけて姉を泣かせたりします。それなのに何でも「ねーねとおんなじ」がいいらしい。お姉ちゃんのスカート履いて、頭にリボンをつけて、女の子ファッションを楽しんでいるわんぱく坊主です。😊

編集後記

新年あけまして
おめでとうございます



今年もfamilyizuを
よろしくお願いします

2020年は東京オリンピックが開催されますね。みなさんは楽しみにしている競技や観戦に行く競技はありますか?我が家は会場に行くことはできませんが、お家でゆっくり観戦できたらいいなあと思っています。

今号のテーマは「温泉」ですが、なかなか温泉にゆっくり浸かって…なんて難しいですよ。毎日のお風呂も慌ただしくて、ゆっ

くり湯船に入っている時間もない!というご家庭も多いのではないのでしょうか。しかしここは伊豆!伊豆といったら温泉!せっかく伊豆に住んでいるのですから、親戚や遠くからお友達が遊びに来た際には、今号を参考にして温泉に行ってみてほしいです。

我が家も久しぶりに中伊豆の温泉に行ってきました。とても寒い日だったので「家に帰るまでに湯冷めしちゃうかなあ」と不安でしたが、温泉のパワーはすごいですね!温泉に浸かって、食事処でご飯を食べて、家に帰るまで2時間ほどありましたが、家に着いても身体がポカポカしていました!寒い日は、お家でゴロゴロするのもいいですが、思い切って近所の温泉に行くのもオススメです!

さて次号は、記念すべき10号となります。編集部の私達はどんな内容にしようか、成長した姿をお見せすることはできるのか、今からワクワクしながら考え中です。2020年、皆様にとって素敵な一年になりますように☆

きぬえ



次号予告
《テーマ》
あらたな
スタート
2020年4月
発行予定



皆さんの
からの

情報お待ちしています!!

おでかけスポット

子どものお絵かき

子育てのつぶやき

子どもの名(迷?)言葉集

おすすめグルメ

その他なんでもOK!!

情報提供はこちらまで

facebookやっています

Mail:familyizumama@gmail.com



サポーター募集!!

familyizuを応援してくれるサポーターを募集しています!!
カメラ好き! ロケに参加したい! などなど…詳しくは伊豆市ことども課まで。

